

maandag, augustus 1, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
Ontbijt										
Brinta Brinta met Halfvolle Melk (40g)	520	9,6	5,4	76	8,4	26	26	0,4		
2 x 1 portie met 250ml halfvolle melk, 80 g										
Body & Fit Whey Perfection	105	1,6	0,5	1,7	0,7	1,2	21,9			
1 maatschep, 28 g										
Totaal	625	11,2	5,9	77,7	9,1	27,2	47,9	0,4		
Lunch										
Calvé Pindakaas (20g)	134	11,6	1,8	1,8	1	0,5	5	5		
1 snee brood, 20 g										
Body & Fit Whey Perfection	105	1,6	0,5	1,7	0,7	1,2	21,9			
1 maatschep, 28 g										
Banaan	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)										
Interactive Nutrition Mammoth 2500 Weight Gain Beverage Mix	783	11,06		129,36	2,54	73,18	42,56			
200 g										
Bruine Boterham	138	2,35	0,514	25,82	3,9	3,12	5,43	295	0	
2 normale sneetjes										
Kalkoen of Kipfilet (in Plakjes)	59	0,94	0,272	2,39	0,3	1,99	9,68	576	24	171
2 plakken (28 g)										
Totaal	1324	27,94	3,218	188,02	11,54	94,42	85,86	877	24	593
Diner										
AH Zilvervliesrijst	266	1,88		55,5	2,25	0,75	6,38			
75 g										
Kipfilet	195	7,72	2,172	0	0	0	29,55	393	83	243

maandag, augustus 1, 2016

	Cal (kcal)	Vet (g)	Verz (g)	Kolhy (g)	Vezel (g)	Suikr (g)	Eiwit (g)	Nat (mg)	Chol (mg)	Kalium (mg)
--	----------------------	-------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	-----------------------

100 g

Totaal	461	9,6	2,172	55,5	2,25	0,75	35,93	393	83	243
---------------	------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-----------	------------

Snacks/Andere

AH Magere Franse Kwark	265	1	1	22,5	0	22,5	42,5			
------------------------	-----	---	---	------	---	------	------	--	--	--

500 g

Totaal	2675	49,74	12,29	343,72	22,89	144,87	212,19	1270,4	107	836
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	------------	------------